



## Børn og unge spiser alt for lidt fisk

Fagt, Sisse

*Publication date:*  
2008

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Fagt, S. (2008). Børn og unge spiser alt for lidt fisk.  
<http://www.food.dtu.dk/Default.aspx?ID=12969&PID=88546&NewsID=1722>

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

**Børn og unge spiser alt for lidt fisk**

11-01-2008

**Børn og unge burde spise dobbelt så meget fisk, og udviklingen går endda den forkerte vej. Børn og unge spiser mindre fisk end tidligere. Det viser en ny artikel fra DTU Fødevareinstituttet, som er baseret på resultater fra rapporten om børn og unges måltidsvaner 2000-2004 og den nationale kostundersøgelse fra 1995.**

Ifølge kostrådene bør børn og unge spise 2-300 gram fisk om ugen, og ca. halvdelen bør være fede fisk som laks, sild og makrel. Fisk er rig på næringsstoffer som D-vitamin, selen og vigtige fedtsyrer.

Men de fleste børn og unge spiser ikke i nærheden af den anbefalede mængde fisk. Blandt de 4-24 årige ryger kun ca. 100 gram fisk indenbords om ugen. Til gengæld spiser de både mager og fed fisk.

**Børn og unge spiser mindre fisk end tidligere**

Udviklingen går samtidig i den forkerte retning, da børn og unge spiser mindre fisk end tidligere. Mængden af fisk, børn og unge spiser som pålæg om ugen, er faldet fra ca. 40-60 gram i 1995 til ca. 30 gram i 2000-2004. De 11-14 årige spiser mindst fiskepålæg af alle aldersgrupper, ca. 20 gram om ugen, hvilket oven i købet er halvt så meget som i 1995.

Børn og unge spiser også mindre fisk som hovedret om ugen. Mængden er faldet fra 35-55 gram fisk om ugen i 1995 til ca. 35 gram om ugen i 2000-2004. Kun de 19-24 årige spiser nogenlunde den samme mængde fisk til hovedret, ca. 35 gram.

Størstedelen af børnene og de unge spiser imidlertid slet ikke fisk til den varme aftensmad i løbet af ugen. Det gør kun mellem hver fjerde og hver tredje 4-24 årige - og hvis det sker, så sker det som regel kun én gang om ugen.

**Børn og unge spiser mindst fiskepålæg til hverdag**

Generelt spiser børn og unge mindre brød og dermed pålæg i weekenden. Det gælder dog ikke fiskepålæg, som de 4-18 årige spiser mere af i weekenden end på hverdage.

Det tyder på, at børn og unge gerne vil spise fiskepålæg, men at det ikke sker på hverdage i daginstitutionen eller skolen.

**Læs mere på [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)**

Læs mere i artiklen "[Fisk - en sjælden gæst blandt børn og unge](#)", som er udarbejdet på baggrund af resultaterne i rapporten "[Børn og unges måltidsvaner 2000-2004](#)" og den [nationale kostundersøgelse fra 1995](#). Find såvel artikel som rapporter på DTU Fødevareinstituttets hjemmeside.